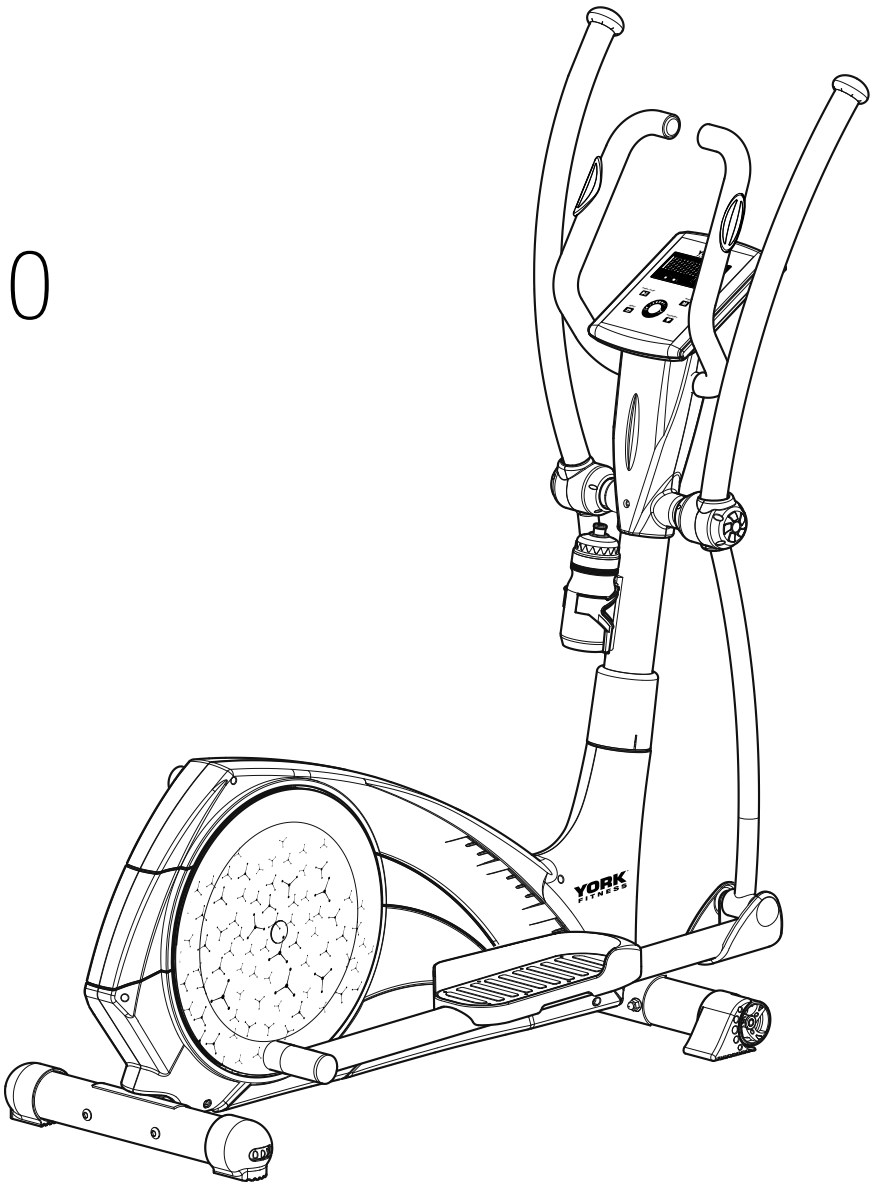
YORK FITNESS

Podręcznik użytkownika

Trenażer Excel 310

52052



Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

YORK® FITNESS

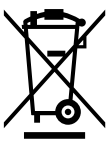
Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klienta	04
Konserwacja	05
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi	10
Wykrywanie i usuwanie usterek	13
Wskazówki fitness	14
Rysunek szczegółowy	16
Wykaz części	17



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, równym i stabilnym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- • Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach, z przodu i tyłu.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, tapicerka, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Urządzenie wyposażone jest w generator prądotwórczy z pracą którego związana jest pewna emisja dźwięku.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych urządzenia.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia, zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu elektromagnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 130 kg

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 59 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 135 x 63 cm

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia EN957 część 1 i 9 – Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

CE

Obsługa klientów

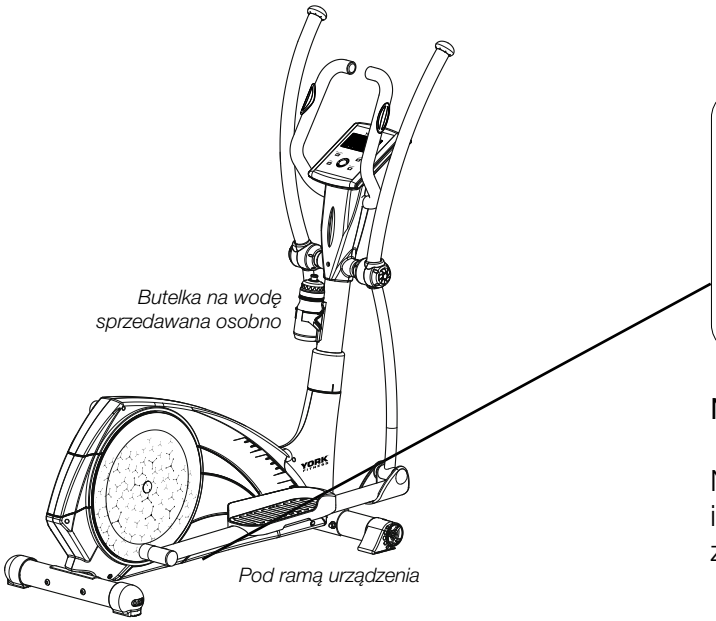
Obsługa klientów

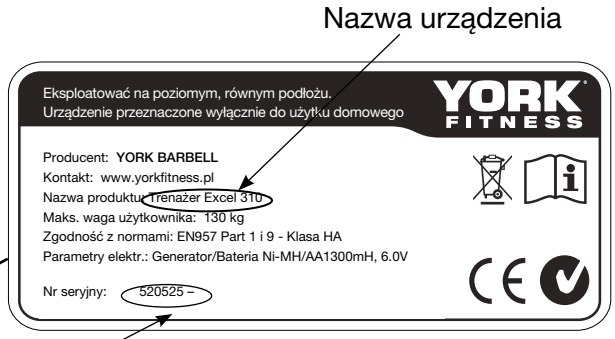
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.




Nazwa urządzenia
Eksploatować na poziomym, równym podłożu.
Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
YORK FITNESS
Producent: YORK BARBELL
Kontakt: www.yorkfitness.pl
Nazwa produktu: Trenażer Excel 310
Maks. waga użytkownika: 130 kg
Zgodność z normami: EN957 Part 1 i 9 - Klasa HA
Parametry elektr.: Generator/Bateria Ni-MH/AA1300mH, 6.0V
Nr seryjny: 520525 –
Numer seryjny urządzenia

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

Instrukcja montażu

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy regularnie kontrolować - co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź właściwe dokręcenie wszystkich mocowań.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Instrukcja montażu

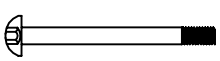
Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

Poproś o pomoc – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

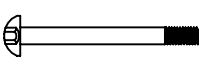
Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

Rozpakuj karton – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



17 x 2
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY
(M8 X 1,25 X DŁ. 100)



3 x 4
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY
(M8 X 1,25 X DŁ. 95)

9 x 8
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY
(M8 X 1,25 X DŁ. 20)

8 x 4
NAKRĘTKA KOPUŁKOWA
(M8 X 1,25 X DŁ. 15)

6 x 20
PODKŁADKA WYGIĘTA
(Ø 22 X 8,5 X GŁ. 1,5)

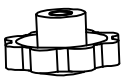
7 x 14
PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA
(Ø 15,4 X 8,2 X GŁ. 2)

18 x 2
NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA
(M8 X 1,25 X GŁ. 8)

73 x 4
PODKŁADKA PŁASKA
(Ø 14 X 6,5 X GŁ. 0.8)

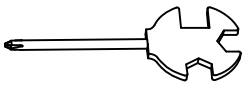
63 x 2
ŚRUBA
(ST4 X 1,41 X DŁ. 15)

90 x 2
ŚRUBA
(M5 X 0,8 X DŁ. 10)



77 x 4
POKRĘTŁO REGULACJI
(Ø 40 X M6 X 12)

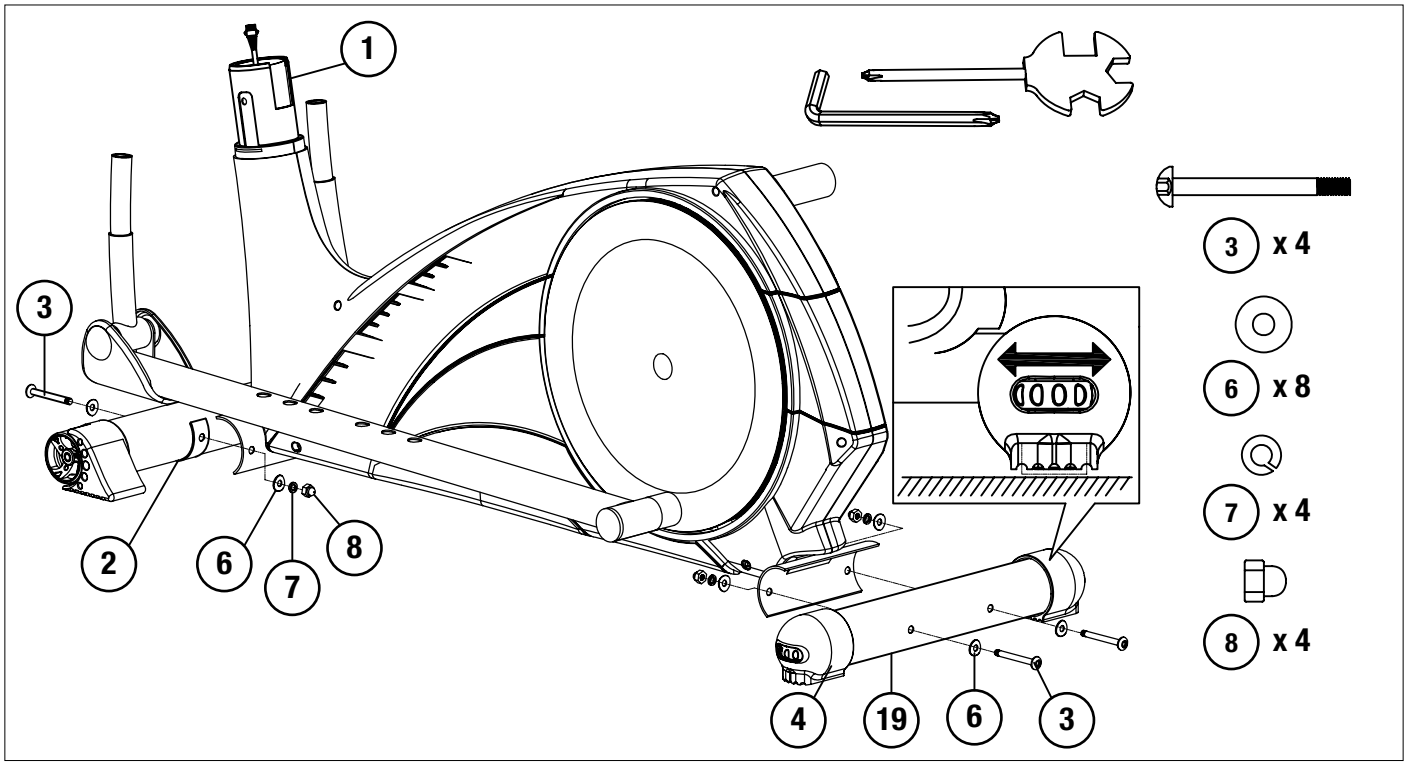
KLUCZ X 1



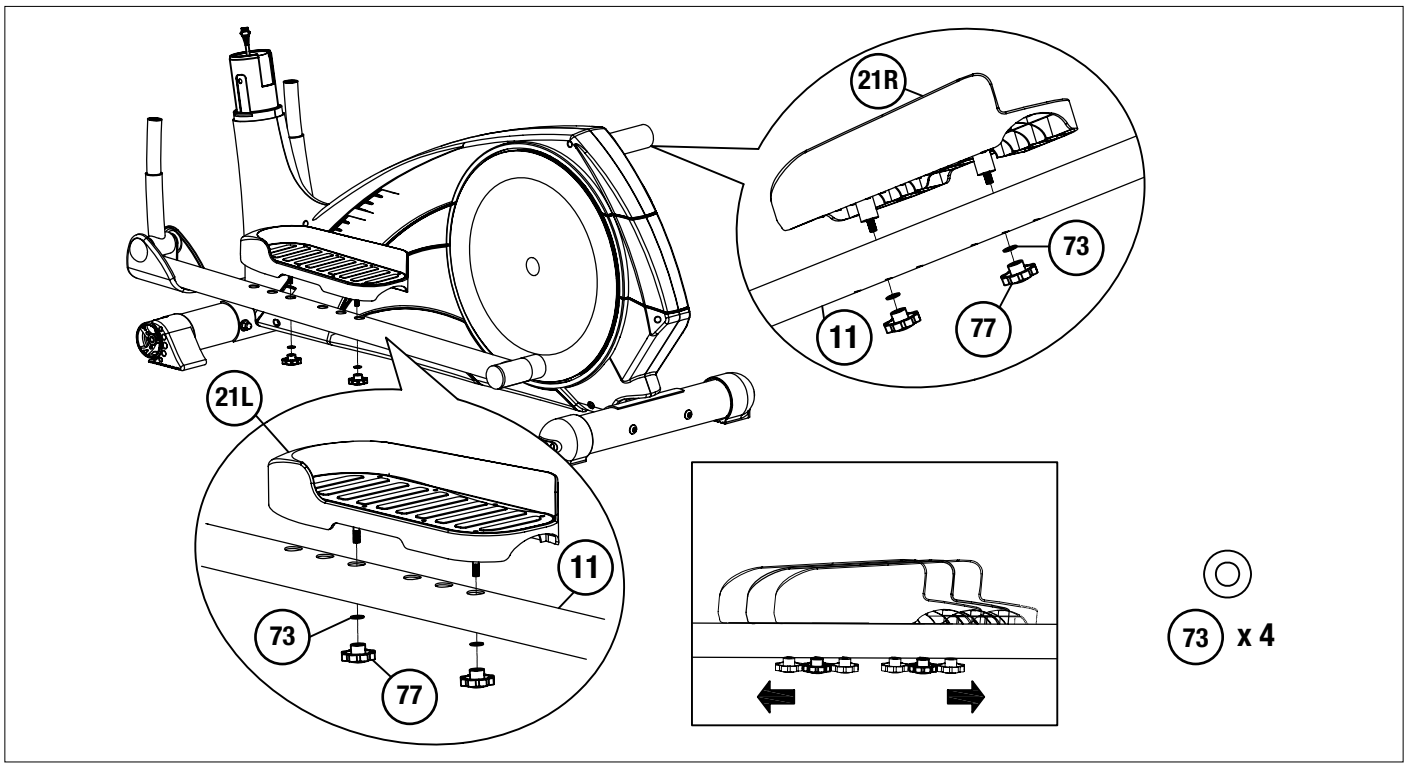
KLUCZ X 1

Instrukcja montażu

KROK 1

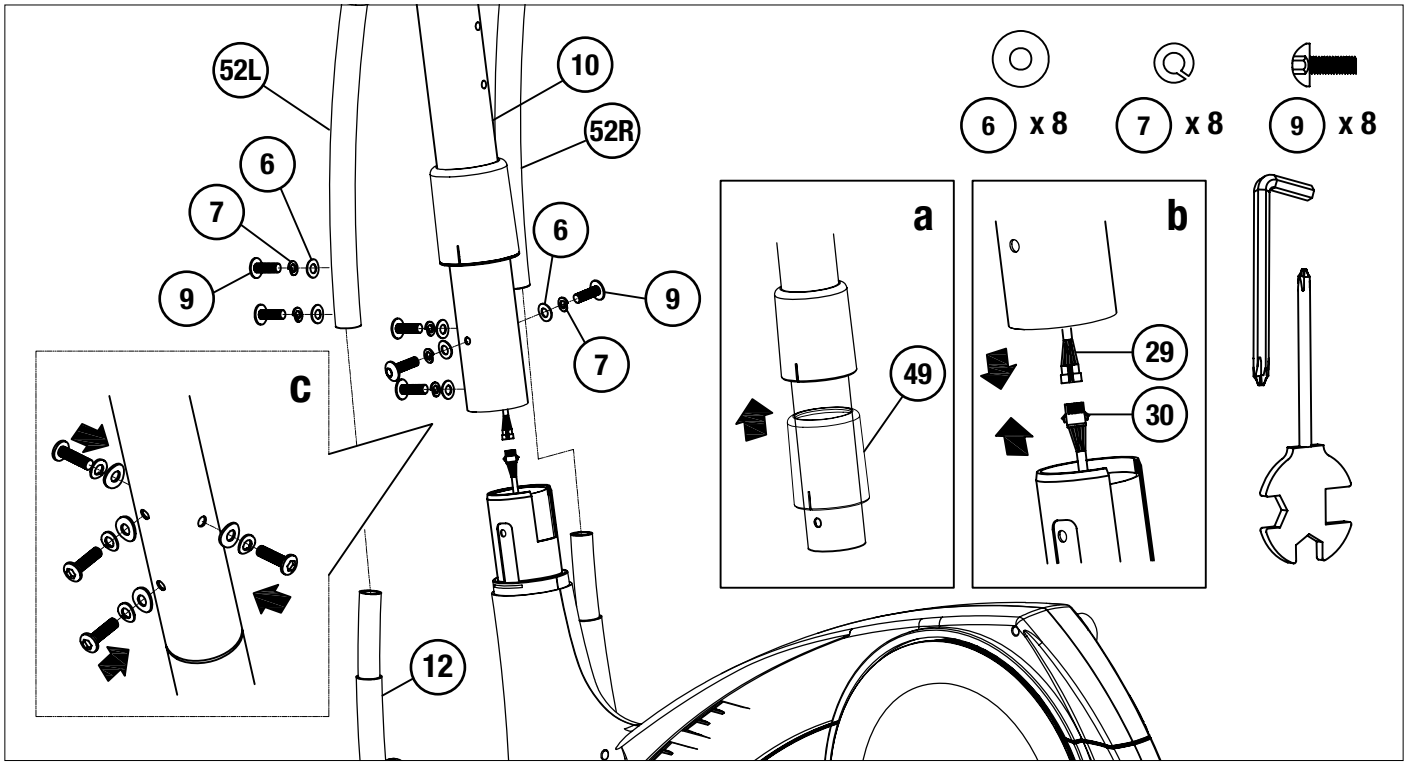


KROK 2

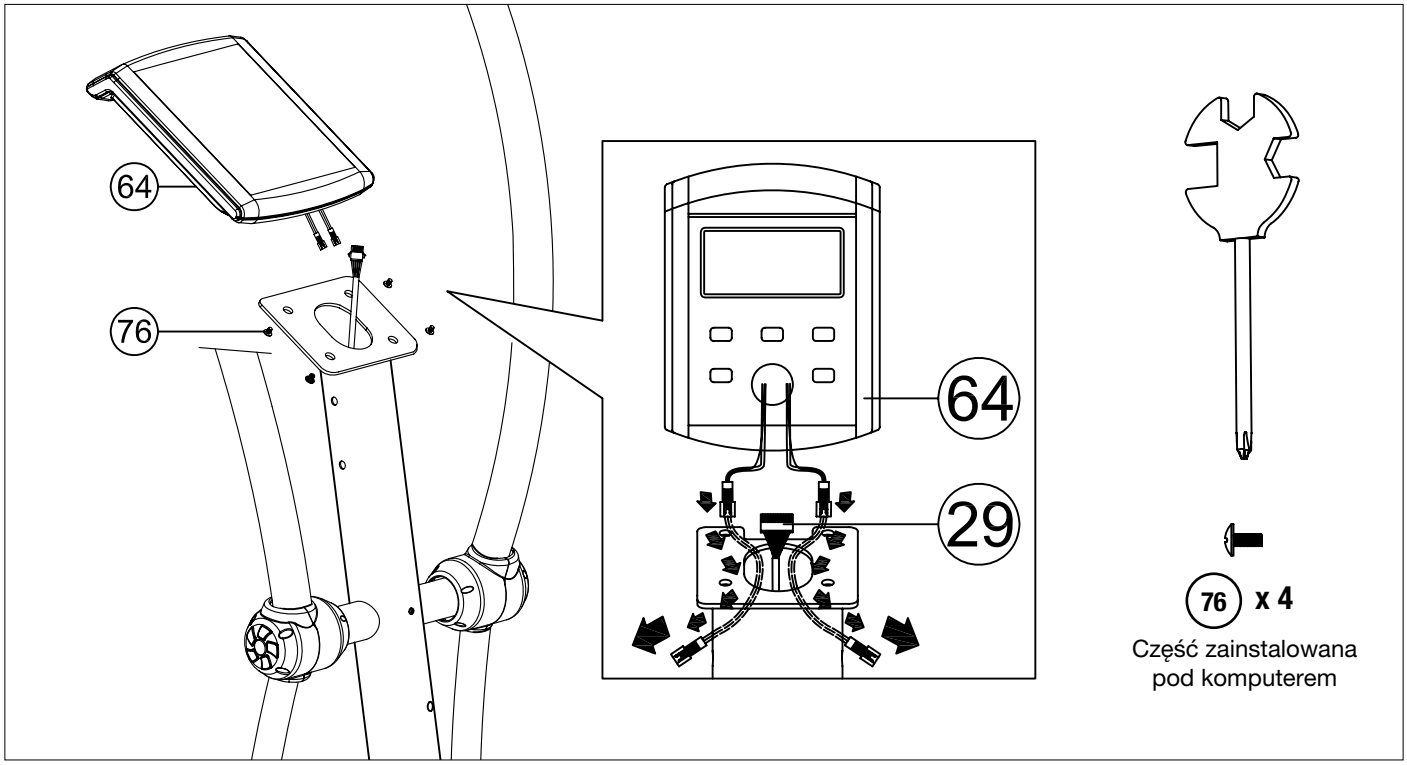


YORK FITNESS

KROK 3

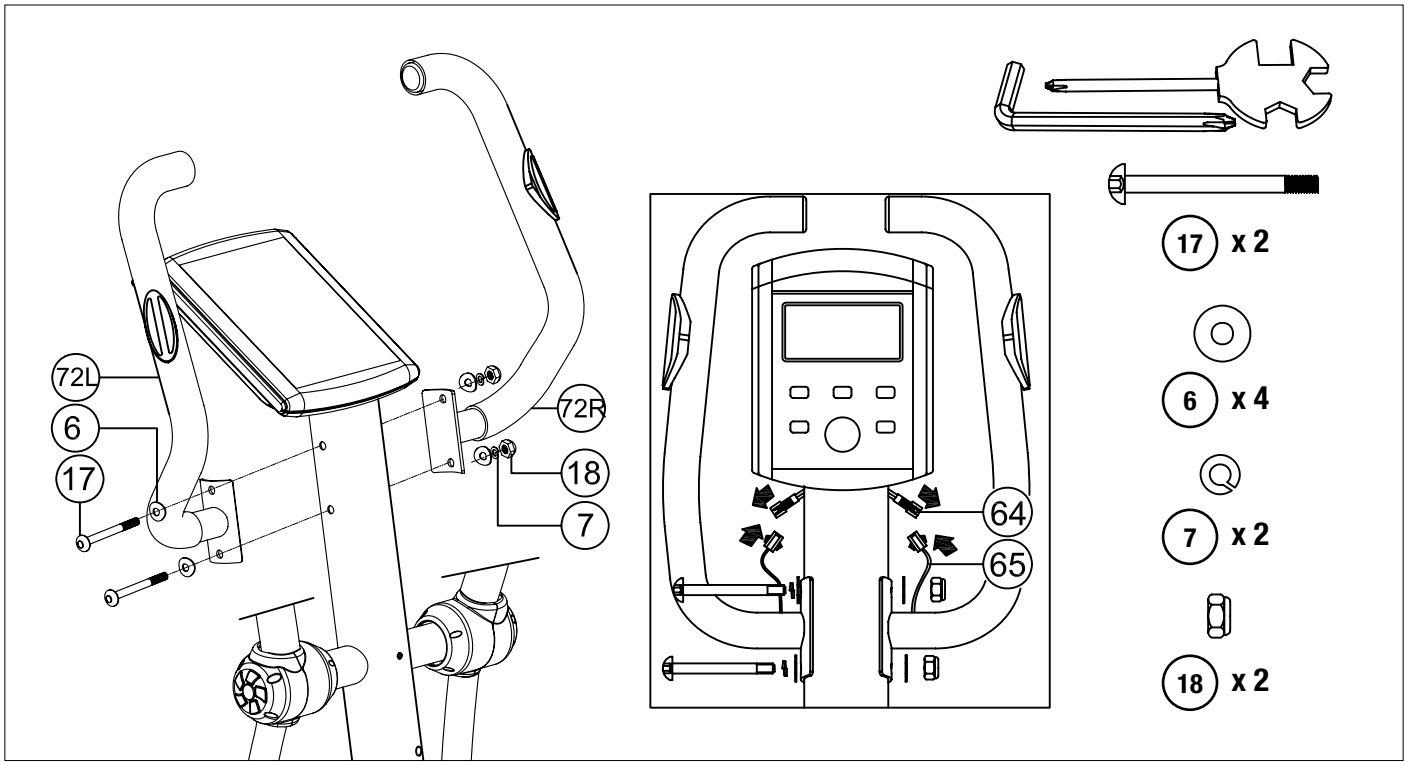


KROK 4

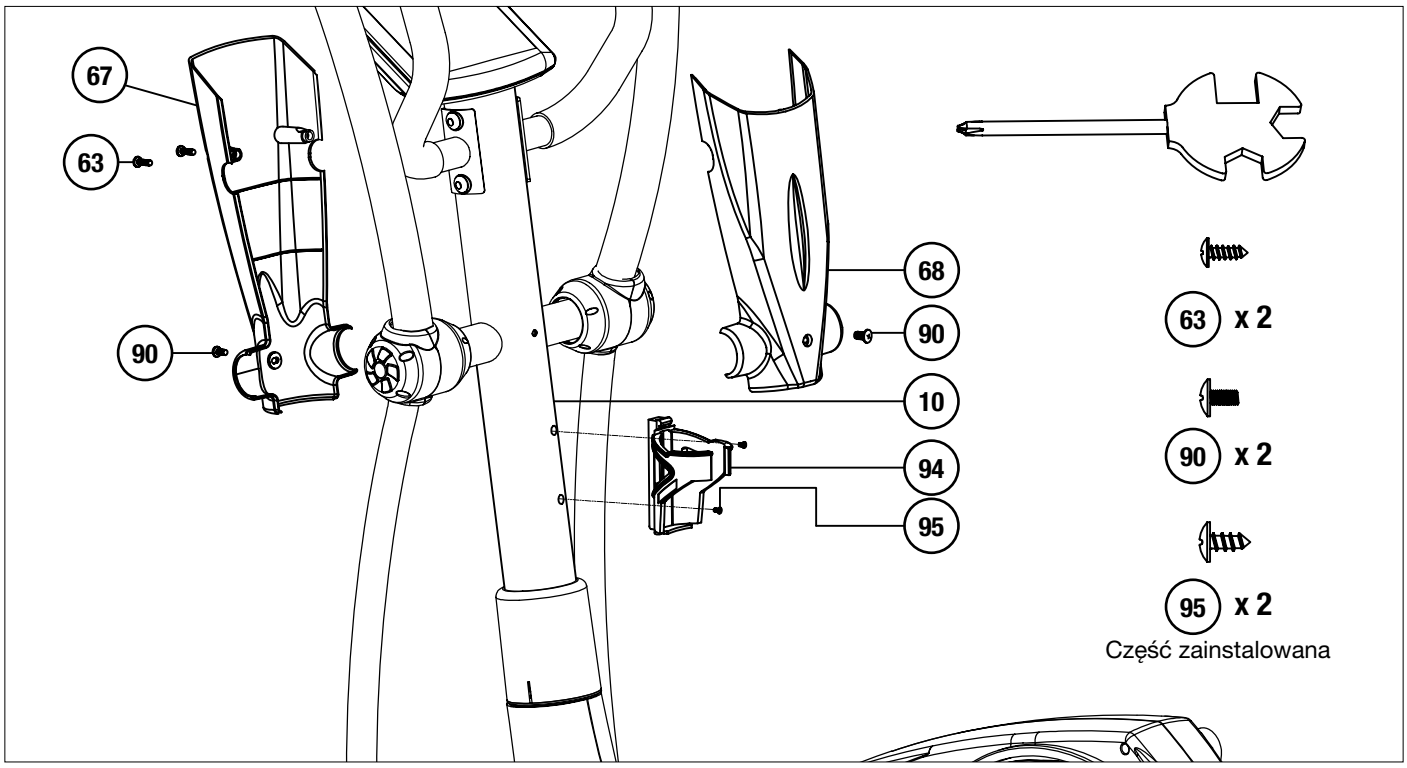


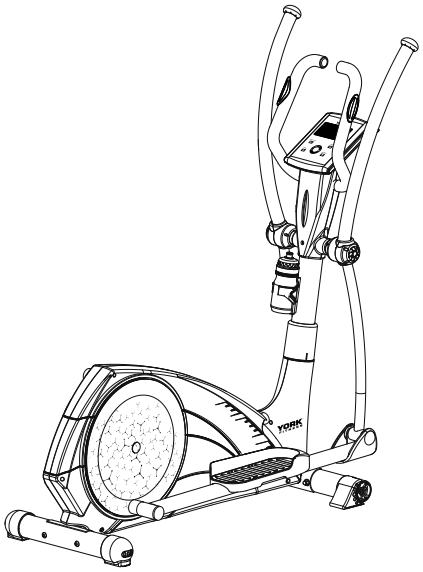
Instrukcja montażu

KROK 5



KROK 6





Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie trenażera. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.

Samoregulacja oporu

Urządzenie jest wyposażone w mechanizm samoregulacji oporu i ładuje baterie podczas treningu.

- Aby włączyć komputer, rozpocznij pedałowanie.
- Komputer wyłączy się samoczynnie po kilku sekundach bezczynności.

Wymiana baterii:

OSTRZEŻENIE: Stosować baterie niklowo-metalowe (NiMH). Zastosowanie innych baterii może spowodować uszkodzenie urządzenia podczas ładowania.
NIE STOSOWAĆ BATERII ALKALICZNYCH.

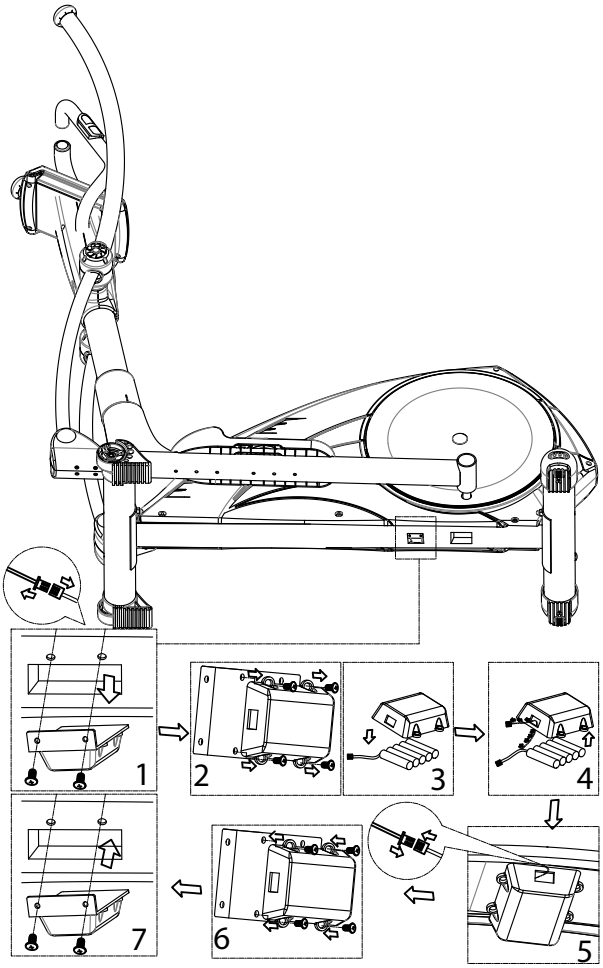
1. Otworzyć wnękę baterii znajdującą się pod trenażerem.
2. Wyjąć baterie.
3. Włóż 5 baterie typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włóż drugą baterię do uchwytu.
4. Zamknij komorę baterii.

Wskazówki i ostrzeżenia

- Należy zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać w urządzeniu starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

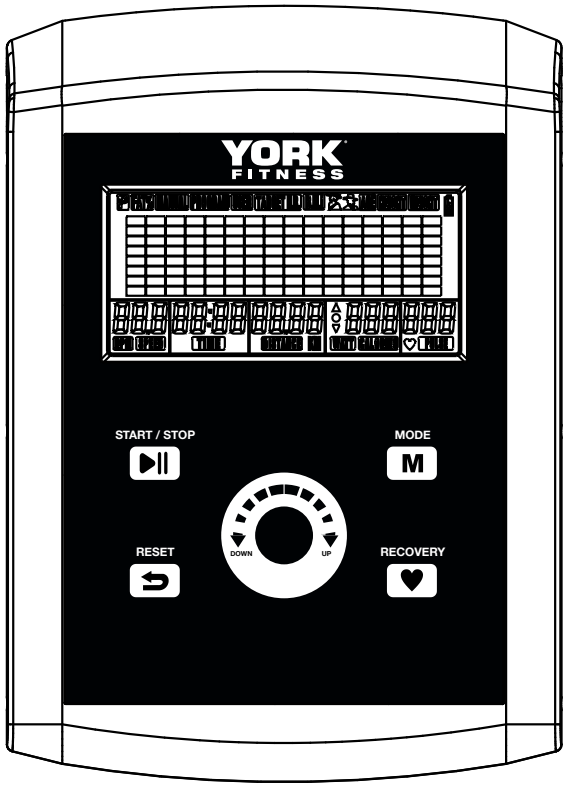
* RYSUNEK MOŻE W SPOSÓB NIEZNACZNY ODBIEGAĆ OD RZECZYWISTEGO WYGLĄDU URZĄDZENIA.



Zużytych baterii nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami. Baterie należy składować oddzielnie oraz przekazywać je do utylizacji wyłącznie podmiotom wskazanym ustawą z dnia 23.04.2009 r. o zużytych bateriach akumulatorach (Dz. U Nr 79 poz. 666)

Wskazówki obsługi

Komputer:



Funkcje przycisków:

PRZYCISK	OPIS
UP/DOWN	• Obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (UP) - Powoduje zwiększenie poziom oporu. • Obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (DOWN) - Powoduje zmniejszenie poziomu oporu. • Obrót - Wybór ustawienia.
MODE	• Zatwierdzenie ustawienia lub wyboru.
RESET	• Aby podczas ustawiania powrócić do menu głównego, należy jednokrotnie nacisnąć przycisk RESET. • Aby zresetować komputer, naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk STOP przez 2 sekundy.
START / STOP	• Służy do uruchomienia/zatrzymania treningu.
RECOVERY	• Służy do pomiaru powrotu tętna Użytkownika do wartości normalnej. (Patrz rozdział „Program powrotu tętna do wartości normalnej”)

Funkcje wyświetlacza:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	• Wyświetla czas trwania treningu. • Zakres: 0:00 - 99:59
SPEED	• Wyświetla prędkość podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
DISTANCE	• Wyświetla odległość pokonaną podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
CALORIES	• Wyświetla ilość kalorii spalonych podczas treningu. • Zakres: 0 - 999
PULSE	• Wyświetla wartość tętna (w uderzeniach na minutę) Użytkownika podczas treningu. • W przypadku przekroczenia wartości docelowego tętna rozlegnie się sygnał alarmowy.
RPM	• Wyświetla podczas treningu liczbę obrotów na minutę. • Zakres: 0 - 999
WATT	• Wyświetla poziom wysiłku podczas treningu. • W trybie Programu kontroli mocy komputer podczas treningu utrzymuje ustawioną wartość poziomu wysiłki. (Zakres: 0-350)
MANUAL	• Wyświetla ustawienia programu sterowanego ręcznie.
PROGRAM	• Wyświetla ustawiony profili poziomu oporu wybranego programu.
USER	• Wyświetla profil poziomu oporu w programie definiowanym przez użytkownika.
TARGET H.R.	• Wyświetla wartość docelowego tętna (H.R.) podczas treningu.

Wskazówki obsługi

Włączanie/Tryb czuwania:

Rozpocznij pedałowanie. Komputer włączy się przy 15 obr./min i będzie wyświetlać segmenty przez 2 sekundy.

Po zakończeniu pedałowania komputer przejdzie na 90 sekund w tryb czuwania.

Program sterowany ręcznie

Aby uruchomić program sterowany ręcznie, należy przycisnąć przycisk START w menu głównym.

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz MANUAL (Tryb ręczny), a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Aby wybrać wartości predefiniowane LEVEL (POZIOM), TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY) lub PULSE (TĘTNO), należy użyć tarczy UP/DOWN. Aby zatwierdzić, należy wcisnąć przycisk MODE.
3. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Tryb programu

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz PROGRAM, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz jeden z 12 programów predefiniowanych i naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.
3. Aby ustawić RESISTANCE LEVEL / TIME (Poziom oporu/Czas) treningu użyj tarczy UP / DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program definiowany przez Użytkownika

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz USER, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP / DOWN ustaw poziom obciążenia dla pierwszej kolumny, a nastepnie wciśnij przycisk MODE, aby wybrać kolejną kolumnę. Powtórz ten krok dla wszystkich 16 kolumn.
3. Aby zakończyć lub opuścić ustawianie naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE.
4. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
5. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
6. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Tryb docelowej wartości tętna (Target H.R.)

1. Aby wybrać docelową wartość tętna (H. R) użyj tarczy UP/DOWN, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz wartość 55%, 75%, 90% lub THR (tętno docelowe). Wartość domyślna wynosi: 100).
3. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP.
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program powrotu tętna do wartości normalnej

1. Funkcja ta wymaga użycia czujnika tętna. Po wyświetleniu przez komputer wartości tętna naciśnij przycisk RECOVERY.
2. Przytrzymaj czujnik tętna do momentu zakończenia zliczania czasu przez funkcję TIME (od 60 sekund w dół).
3. Po zakończeniu zliczania, na komputerze zostanie wyświetlany wynik:

1,0	1.0 - WYJĄTKOWY
1,0 < 1,9	DOSKONAŁY
2,0 < 2,9	DOBRY
3,0 < 3,9	DOSTATECZNY
4,0 < 5,9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6,0	NIEDOSTATECZNY

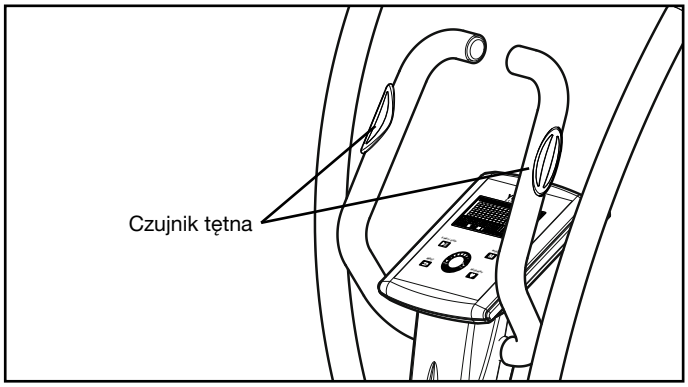
Wskazówki obsługi

Czujniki tętna

Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

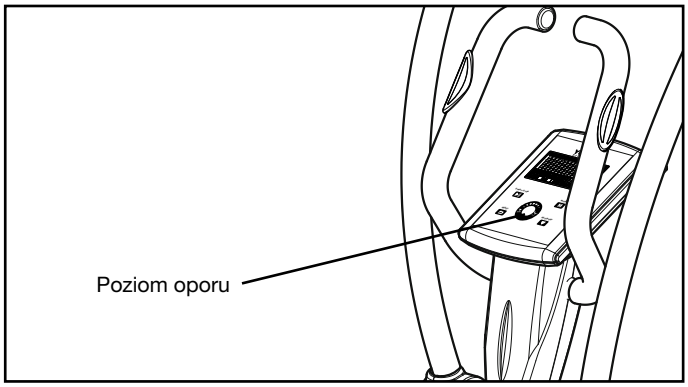
Odczyt z sensorów tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie.

Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



Regulacja oporu

Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętło UP/DOWN na komputerze.



Wykrywanie i usuwanie usterek

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Niski stan baterii lub uszkodzona.	Aby naładować baterię należy korzystać z urządzenia raz na trzy miesiące lub wymienić baterię na nową.
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu	Skontaktować się ze sprzedawcą.
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	Niepoprawne podłączenie komputera	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
		Podłącz i odłącz wszystkie przewody
		Skontaktować się ze sprzedawcą.

ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Poprawna postawa treningowa

Aby rozpocząć trening stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękojeściach. Przesuń stopę znajdującą się wyżej do przodu i rozpocznij chód.

Trening rozpocznij od odpowiedniego poziomu obciążenia, który pozwoli Ci zapoznać się z urządzeniem. Po nabraniu pewności ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

Ruch do przodu i do tyłu: Trenażer umożliwia chód do przodu i do tyłu, co sprzyja trenowaniu różnych partii mięśni. Jest to również sposób na urozmaicenie treningu. Celem zmiany kierunku ćwiczenia zwolnij i rozpocznij chód w odwrotnym kierunku.

Regulacja poziomu obciążenia: Poziom obciążenia można zmienić w dowolnym momencie treningu. Regulacja poziomu obciążenia służy do zwiększania lub zmniejszania poziomu trudności.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

- Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:
- Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.
- Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.
- Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.
- Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 – 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.
Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

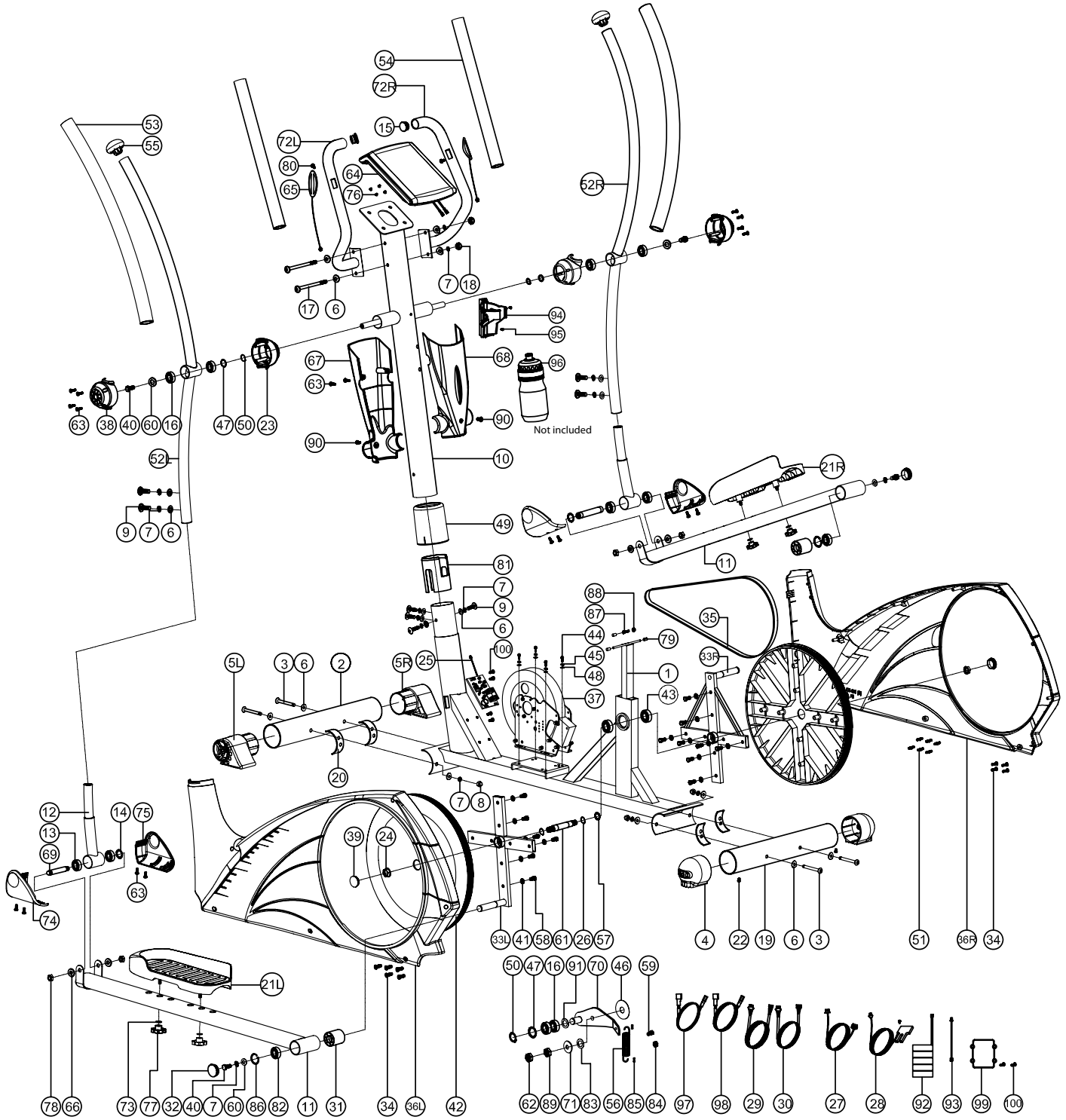
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52052-1	1	RAMA GŁÓWNA	1
52052-2	2	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
52052-3	3	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 95)	4
52052-4	4	REGULOWANA ZAŚLEPKA	2
52052-5	5L	RUCHOMA ZAŚLEPKA - LEWA	1
52052-6	5R	RUCHOMA ZAŚLEPKA - PRAWA	1
52052-7	6	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 22 X 8,5 X GŁ. 1,5)	20
52052-8	7	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 15,4 X 8,2 X GŁ. 2)	14
52052-9	8	NAKRĘTKA KOPUŁKOWA (M8 X 1,25 X DŁ. 15)	4
52052-10	9	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 20)	8
52052-11	10	WSPORNIK KIEROWNICY	1
52052-12	11	PODPORA PEDAŁU	2
52052-13	12	WSPORNIK RĘKOJEŚCI RUCHOMEJ	2
52052-14	13	ŁOŻYSKO	4
52052-15	14	PODKŁADKA FALISTA (Ø 12,2 X 15,8 X GŁ. 0,3)	2
52052-16	15	ZAŚLEPKA	2
52052-17	16	ŁOŻYSKO	2
52052-18	17	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 100)	2
52052-19	18	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1,25 X GŁ. 8)	2
52052-20	19	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
52052-21	20	AMORTYZATOR	4
52052-22	21L	PEDAŁ LEWY	1
52052-23	21R	PEDAŁ PRAWY	1
52052-24	22	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 10)	2
52052-25	23	GÓRNA OSŁONA STOPY (PRAWA)	2
52052-26	24	NAKRĘTKA BLOKUJĄCA (M10 X 1,25 X GŁ. 10)	2
52052-27	25	STEROWNIK PCB	1
52052-28	26	KLIPS (Ø 22,5 X 18,5 X GŁ. 1,2)	2
52052-29	27	PRZEWÓD ELEKTRYCZNY	1
52052-30	28	PRZEWÓD CZUJNIKA	1
52052-31	29	PRZEWÓD KOMPUTERA - GÓRNY	1
52052-32	30	PRZEWÓD KOMPUTERA - DOLNY	1
52052-33	31	OSŁONA OSI PEDAŁU	2
52052-34	32	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA	2
52052-35	33L	RAMIĘ - LEWE	1
52052-36	33R	RAMIĘ - PRAWE	1
52052-37	34	ŚRUBA (ST4 4.2 X 1,4 X DŁ. 20)	9
52052-38	35	PAS	1
52052-39	36L	OSŁONA ŁAŃCUCHA - LEWA	1
52052-40	36R	OSŁONA ŁAŃCUCHA - PRAWA	1
52052-41	37	GENERATOR	1
52052-42	38	GÓRNA OSŁONA STOPY (LEWA)	2
52052-43	39	OSŁONA BOCZNA	2
52052-44	40	SWORZEŃ (M8 X 1,25 X DŁ. 20)	2
52052-45	41	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 14 X 6,5 X GŁ. 0.8)	16
52052-46	42	OKRĄGŁA OSŁONA	2
52052-47	43	ŁOŻYSKO	2
52052-48	44	ŚRUBA (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	4
52052-49	45	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 10,5 X 6 X GŁ. 1.3)	4
52052-50	46	PODKŁADKA PLASTIKOWA (Ø 50 X 10 X GŁ. 1.0)	1
52052-51	47	PODKŁADKA FALISTA (Ø 21 X 16.2 X GŁ. 0.3)	3
52052-52	48	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 13 X 6,5 X GŁ. 1.0)	4
52052-53	49	OSŁONA GÓRNA	1
52052-54	50	KLIPS (S-16 X GŁ. 1)	3
52052-55	51	TRZPIEŃ	6
52052-56	52L	RĘKOJEŚĆ RUCHOMA LEWA	1

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52052-57	52R	PRAWA RĘKOJEŚĆ RUCHOMA	1
52052-58	53	PIANKA (Ø 30 X GŁ. 3 X DŁ. 680)	2
52052-59	54	PIANKA (Ø 23 X GŁ. 5 X DŁ. 530)	2
52052-60	55	ZAŚLEPKA GRZYBKOWA	2
52052-61	56	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 2,6 X Ø 105 X 5)	1
52052-62	57	PODKŁADKA FALISTA (Ø 27 X 21 X GŁ. 0,3)	1
52052-63	58	SWORZEŃ (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	16
52052-64	59	SWORZEŃ (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	1
52052-65	60	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 21 X 8,5 X GŁ. 1.5)	2
52052-66	61	OŚ KORBY	1
52052-67	62	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1,25 X GŁ. 8)	1
52052-68	63	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 15)	18
52052-69	64	KOMPUTER	1
52052-70	65	CZUJNIK PULSU	2
52052-71		PRZEWÓD CZUJNIKA PULSU	2
52052-72	65A	PRZEWÓD CZUJNIKA PULSU RĘKOJEŚCI GÓRNEJ	2
52052-73	66	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 22 X 10 X GŁ. 2)	4
52052-74	67	PRZEDNI WSPORNIK KOMPUTERA	1
52052-75	68	TYLNI WSPORNIK KOMPUTERA	1
52052-76	69	OŚ PRZEDNIA PEDAŁU	2
52052-77	70	PŁYTA MONTAŻOWA KOŁA POŚREDNICZĄCEGO	1
52052-78	71	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 28 X 8,5 X GŁ. 3)	1
52052-79	72L	RĘKOJEŚĆ LEWA	1
52052-80	72R	RĘKOJEŚĆ PRAWA	1
52052-81	73	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 14 X 6,5 X GŁ. 0.8)	4
52052-82	74	PRZEDNIA ZAŚLEPKA (LEWA)	2
52052-83	75	PRAWA ZAŚLEPKA	2
52052-84	76	ŚRUBA (M5 X 10)	4
52052-85	77	POKRĘTŁO	4
52052-86	78	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 1,5 X GŁ. 10)	4
52052-87	79	AMORTYZATOR	3
52052-88	80	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 20)	2
52052-89	81	WSPORNIK WEWNĘTRZNY	1
52052-90	82	ŁOŻYSKO	2
52052-91	83	PODKŁADKA PLASTIKOWA (Ø 10 X 24 X GŁ. 0.4)	1
52052-92	84	NAKRĘTKA (M6 X 1 X GŁ. 6)	1
52052-93	85	OSŁONA PLASTIKOWA	2
52052-94	86	KLIPS (S-40 X GŁ. 1,80)	2
52052-95	87	ŚRUBA (M5 X 0,8 X DŁ. 35)	1
52052-96	88	NAKRĘTKA (M5 X 0.8 X GŁ. 5)	1
52052-97	89	NAKRĘTKA (M8 X 1,25 X GŁ. 6)	1
52052-98	90	ŚRUBA (M5 X 0.8 X DŁ. 10)	2
52052-99	91	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 24 X 16 X GŁ. 1.5)	1
52052-100	92	AKUMULATOR (NI-MH 1300 MAH, 6,0V)	1
52052-101	93	KABEL PRZYŁĄCZENIOWY Z BATERIĄ	1
52052-102	94	UCHWYT BUTELKI NA NAPOJE	1
52052-103	95	SWORZEŃ (M5 X 0,8 X DŁ. 15)	2
52052-104	96	BUTELKA NA WODĘ - NIE DOŁĄCZANA	ND
52052-105	97	PRZEWÓD PRZYŁĄCZENIOWY	1
52052-106	98	PRZEWÓD PRZYŁĄCZENIOWY (II)	1
52052-107	99	OSŁONA AKUMULATORA	1
52052-108	100	ŚRUBA (ST4 2 X 1,4 X DŁ. 12)	6
52052-109		KLUCZ	1
52052-110		KLUCZ	1
52052-111		ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK®
FITNESS